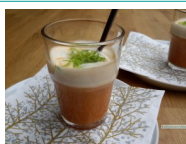
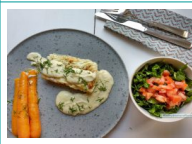
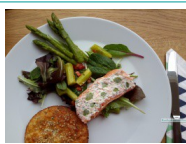
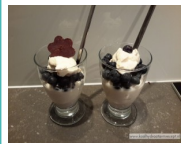
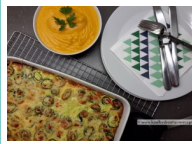
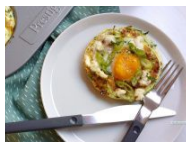


Kerstmenu

KOHydraatarm
recept.nl

6 x 4 gangen



Kerstmenu

Zes (6!) Koolhydraatarme 4-gangen Kerstmenu's!

Voor iedereen die het kerstdiner helemaal zelf mag verzinnen heb ik zes heerlijke 4-gangen Kerstmenu's samengesteld. Het eerste Kerstmenu is helemaal vegetarisch. Alle gerechten zijn **klikbaar** en gaan naar de recepten. Je kunt uiteraard onderling uitwisselen of iets anders van de website plukken, of vis vervangen door een stuk vlees!

Het allerbelangrijkste met kerst?

Geniet! Van familie en vrienden, wees echt sámen, heb het gezellig, doe spelletjes, maak lol! Ga even wandelen, zet daarna een leuk muziekje op en maak een dansje, praat met elkaar, stel vragen. Stop energie in je dierbaren, dat leidt af van al te veel eten en snoepen.

Jij moet het zelf doen

Je hoeft niet ALLES in je mond stoppen wat er voorbij komt, niemand gaat je dwingen iets te eten waarvan jij weet dat het niet past bij je (nieuwe) eetgewoontes. Jij maakt zelf gezondere keuzes, trek je niets aan van mensen die zeggen dat dat 'ongezellig' is. Weet je wat pas ongezellig is? In januari dat schuldgevoel en een ongezond lichaam waar je alleen maar last van ondervindt!

Be prepared

Oftewel: neem voorzorgsmaatregelen. Ga je bij iemand anders eten? Bespreek het en leg uit waarom het voor jou belangrijk is. Goede vrienden en familie begrijpen dat en komen je tegemoet. Zorg voor koolhydraatarme alternatieven als je denkt dat het minder goed geregeld is. Neem zelf wat lekkers mee en laat ze zien hoe leuk het kan zijn! Je hoeft echt niet op een houtje te bijten! Kijk voor allerlei prachtige tussendoortjes en verantwoorde snacks op [deze speciale kerstpagina](#).

Ik wens iedereen een heel fijne kerst met veel mooie aandacht voor elkaar, want dat is wel echt belangrijk in het leven!

Warme groet,
Anna-Karina
ook namens mijn heer Hans

Zerstmenu

Gourgette ei nestjes uit de oven

Mozzarella crème met tomaat en avocado

Gourgette rolletjes schotel

Zrokante kletskep met ijs

Zerstmenu

Cartaar van zalm

Witlofsoep

Tonijn met snijboontjes

Ricotta roomtoetje

Zerstmenu

Zonkommer-bietjes rolletjes

Avocadosoep

Zalm in dille roomsaus met Citroencourgette

Fabuleuze flensjes met citroenmousse

Zerstmenu

Aspergemousse met ei

Zalmterrine met asperges

Kabeljauw met romige venkelsaus

Mascarpone met rood fruit

Zerstmenu

Nori rolls met komkommer en paprika

Tomaat selderij cappuccino

Pourgetti met spinazie-dillepesto

Makkelijk feesttoetje

Kerstmenu

Garnalen met cocktail dip

Lompoensoep met kokos en gember

Oosterse vispakketjes & Gegrilde paksoi

Verfrissende ijskoffie